

Osmanlı hekimlerinden öğütler

Prof. Dr. Ayten Altıntaş



Tokat'ta doğdu. İlk ve orta öğrenimini Konya'da, yükseköğrenimini 1966-1970 yıllarında İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde tamamladı. Aralık 1975'te Prof. Dr. Bedii N. Şehsuvaroğlu'nun yanında tıp tarihi çalışmalarına başladı. Hocasının vefatı üzerine Cerrahpaşa Tıp Fakültesinde Prof. Dr. Emine M. Atabek'in kürsüsüne geçti. 1982 yılında doktor, 1988'de doçent, 1996 yılında profesör oldu. Çalışmalarında tıp tarihi ve tıp etiği alanlarında yoğunlaşmış, Türk tıp eğitimi ve Osmanlı tıbbında tedavi konusuna ağırlık vermiştir. Halen İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı Başkanı olan Altıntaş, evlidir ve iki çocuk annesidir.

uluslararası Geleneksel Tıp Kongresi'nde dikkatimi çeken hekimlerin özlü sözlerinin bildirilerde yer alması ve kongre çantasında bu amaçla hazırlanan bir kitapçığın bulunmasıydı. Hekimlerin böyle sözlere önem vermesi beni Osmanlı tıp kitaplarında yer alan pek bilinmeyen öğütlerin yazılmasının faydalı olacağı fikrine götürdü. Osmanlı tıp kitaplarında hekimler hastalık ve tedavi bilgilerinin yanı sıra önem verdikleri konuda öğütlerini de dile getirirler. Bu öğütlerin çoğu sağlıklı yaşam konusundadır. Aşağıda bunlardan ufak bir demet yer alıyor.

Dünya ve İnsan Hakkında Söylenenler

- Dünya dediğin budur: Kenetlenmesi kırılmak, yapılması yıkılmak içindir.
- Bu alemde her tabii veya tabii olmayan şey heyetiyle birlikte bozulma ve dönüşmeye maruz kalır.
- Allah insana faydalı olanı bilip elde etsin zararlı olanı da bilip ondan sakınsın diye irade, ayırt etme gücünü mahsus kılmıştır.
- Akıl ve adaletin hükmüne göre bir insanın tıpkı başkasına olduğu gibi kendine de acı vermeye hakkı yoktur.
- Ahlaki olan her türlü aşırılıktan uzak ve normal bir hayat yaşamaktır.
- İlimin, bilginin önemini vurgulayan tabip İbn-i Şerif şöyle diyor: "Nice ölümler vardır ki ilimle hayattadırlar Nice hayatta kalanlar cahillik ve ayıplardan ötürü ölümler."

Ebediliği yakalamak için ilmi elde ediniz. Cahillik içindeki hayatı değerli görmeyiniz."

Hekimliğin Esası Konusunda Denilenler

- Tıp bilimi bütün bilimlerin en üstünüdür. Öyle ki, tıp bilimini öğrenmek, beden sağlığını korumak için bütün insanlara gereklidir.
- Tabip; üstad, akıllı, zeki ve âlim olmalı, çok kitaplar okumalı, hastanelerde çok çalışarak çeşitli hastalıkları tanıyıp tecrübeler kazanmalı; öğüt verici, doğru sözlü, güler yüzlü, temiz huylu, sözüne bağlı ve mizacı kusursuz olmalıdır.
- Her hastalığın aslını, sebebini ve ilâcını bilmek için evvelâ üstadından görüp çok çok hekimlerin kitaplarını okuyup anlamak lazımdır. Yoksa yalnız birisiyle iş bitmez
- Tabipler diyanete, emanete, insaniyete



ve şefkate ehemmiyet vermeli, göz, kulak ve eline hâkim olmalıdırlar.

- Tabip elinden geldikçe ilacı gıda ile etmeli, hemen ilaca yönelmemelidir.
- Tabip elinden geldikçe tek bir otlı ilaç etmeli, karışım olan mürekkep ilaçlardan, bilinmeyen otlardan ve tecrübe edilmemiş ilaçlardan uzak durmalıdır.
- Düşük düzeydeki zararlar birbirine eklendikçe büyük bir zarar doğar. Bu şey büyük bir hastalık ve rahatsızlık olarak bedene sirayet eder, bedenin gücünü zayıflatır.
- Beden sağlıklı ise sağlığın devamı amaçlanır. Bedenin sağlıksız olması durumunda sağlığa yeniden kavuşması amaçlanır.
- Şu üç organ bedenin yöneticisi kılınmıştır: Beyin duyuların kaynağı, Kalp hayatın kaynağı, Karaciğer beslenmenin kaynağıdır.
- Bütün hastaların gönlü hoş tutulmalı. Bazısı nabzındaki iyilik haberiyle, bazısı ümitle, bazısı altın ve cevahirle, bazısı da dost ve munis kişilerle gönlü hoş edilmeli, yüreği kuvvetlendirilmelidir.
- Hastanın hali hakkında tabibe sorulduğunda, hastanın ölüp ölmeyeceği, ölecekse ne zaman öleceği hakkında bilhassa akrabalarına bir şey dememelidir. İlaç etmekten de vazgeçmemelidir
- Hastalığın şiddetinde, olması muhtemel hafiflemeye aldanmamalı, umulanın tersi olabilecek arızalardan da korkmamalıdır.

Sağlıklı Yaşamak için Öğütler

- Bedenin rahatı az yemekte, dilin rahatı az konuşmakta, kalbin rahatı kin ve öfke

azlığında, ruhun rahatı az uyumaktadır.

- Karınlar acıktığı zaman bedenler ruhlaşır, karın doyduğu zaman ruhlar bedenleşir.

- Açlık ilim ve fesâhat yağmurunun bulutudur. Tokluk cehalet ve gaflet yağdırır.

- Her hastalığın kökü tokluk, her devanın aslı açlık olduğu tecrübe ile sabittir.

- Kim on şeyi uygularsa ecel hariç bedenine hastalık girmez. Bunun ilki yemek üstüne yemek yememektir.

- Edep acıktıktan sonra yemek, doymadan el çekmektir.

- Yalnız eklemek yiyenin bedeni ömrü oldukça sıhhat ve afiyette kalır.

- İnsan ihtiyacı karşılığı yiyip içerek beslenmesi konusunda doğru yöntemi uygularsa, kendini yeterli olandan mahrum bırakmayıp fazla da yemezse hayatı boyunca Allah'ın izniyle hastalıkların çoğundan kurtulur.

- İnsanın durumu ihtiyacı olduğu kadar yağa batırılan ve yanması için gerekli fitil olan lambanın durumu gibidir. Bu durumda lamba yanmaya devam eder. Fitilde yağ tükendiğinde ya da fitil tamamen yağa battığında çabucak söner.

- Eğer zaruri bir ihtiyaç söz konusu değilse insanın ilaçları almakta aceleci davranmaması ve çok ilaç kullanmaması gerekir.

- Vücut sağlığının korunmasıyla ilgilenmek ilaçlarla ona yüklenmekten evladır.

- Herkes iyileşmek için öncelikle ilaç sayılan şeylere değil besin olarak kabul edilen şeylere yönelmesi gerekir. Elinden geldikçe ve başka şeylere mecbur eden zorunluluk olmadıkça böyle davranmak gerekir. Zira besin vücudun tabiatına uygunluk arz ederken ilaç zıtlık arz eder. Uygun düşenden yardım istemek, mümkün olduğu müddetçe zıt düşene başvurmamak gerekir.

- Çocukların sağlığına özellikle dikkat etmelidir. Altı yaşın altındaki çocukların mizacı zayıf, kanları incedir. Bünyeleri taze balçıktan yapılmış yaş duvara benzer, ağır gıda yükün götürmez. Çok yedirmekten sakınmak gerektir. Ayrıca korkutmaktan, öfkelenlendirmekten sakınmak gerektir. Bunlar yapılırsa kanı başında toplanır, yüreğinin damarı genişler ki bu deliliğe, saraya sebep olabilir. Altı yaştan büyüklere ta'lim-i edeb, ta'lim-i ilim vacibdir.

Hava ve Özellikle Rüzgârlar da Sağlık için Çok Önemlidir

- İnsan için en önemli olan, olmazsa olmaz; toprak, su ve havadır. İnsanların renkleri, dilleri gibi pek çok şeyde



farklılıklar toprağın, suyun ve havanın farklılığından zamanla meydana gelmiştir. Buna göre bedenın faydasına önem veren herkesin kendisine hayatı boyunca eşlik edecek toprak, su ve havanın en değerlisini araması gerekir.

- Hükümdar düzenleyeceği meclisleri o mevsimde karşılaşması güzel olan rüzgârlardan birinin estiği yöne göre ayarlamalıdır.

- Dünyanın dört yanından esen rüzgârların hayvanlar, bitkiler ve daha pek çok şeylerin bedenlerine güçlü etkileri vardır.

- Rüzgârlar en güçlü etkiye sahip şeylerdir. Çünkü rüzgârlar parçalanmış havalardır. Hava ise tasarruf gücüne sahip olması ve karşılaştığı şeyi değiştirmesi bakımından dünyanın en güçlü cisimlerindedir.

- Rüzgârların insanların vücutlarına güçlerine ve renklerine de etkileri vardır. Bu etkilerden bazıları bedenleri gevşetir ve değiştirir, renkleri sarıya değiştirir ve dönüştürür. Bazıları ise bedenleri sıklaştırır, sertleştirir. Renkleri parlak ve aydınlık yapar. Bunu bilen ve bedenine önem gösteren kişiler oturdukları yerlerde her mevsimde nereye dönmesi gerekiyorsa yönünü oraya çevirmesidir. O kimse rüzgârın kendisine kazandıracığı faydaları elde edip onlar tarafından gelmesinden korkulan zararlardan kaçınmasını sağlar.

- Evler yüksek çatılı olmakla birlikte olduğunca aydınlık olmalı, çünkü insan nefsi aydınlık havada rahatlar, ondan güç ve dirilik kazanır.

Tabip Şerefüddin'in Şiir ile Öğüdü

Etibbânın budur pend ü kelâmı
Sakin, ifrât ile yeme ta'âmı
Ki her emrâzın aslı çok yemektir
Gece bîdâr, gündüz uyumaktır
Sakinil çok yemektan her yemişi
Sarardır çok yemek benzi ve dişî
Yersen nola iştâh gâlib iken
Elin çekgil mi'den tâlib iken
(Etibbâ: Tabipler, pend: nasihat, emrâz: hastalıklar, bîdâr: uykusuz)

Çocukların sağlığına özellikle dikkat etmelidir. Altı yaşın altındaki çocukların mizacı zayıf, kanları incedir. Bünyeleri taze balçıktan yapılmış yaş duvara benzer, ağır gıda yükün götürmez. Çok yedirmekten sakınmak gerektir. Ayrıca korkutmaktan, öfkelenlendirmekten sakınmak gerektir. Bunlar yapılırsa kanı başında toplanır, yüreğinin damarı genişler ki bu deliliğe, saraya sebep olabilir. Altı yaştan büyüklere ta'lim-i edeb, ta'lim-i ilim vacibdir.

Kaynaklar

15. yüzyıl Türkçe Tıp kitabı Yâdigâr-ı İbn-i Şerîf Merkez Efendi Geleneksel Tıp Demeği. İstanbul 2017 Yerküre Yayınları. Cilt 1 İstanbul 2003.

Celâlüddin Hızır (Hacı Paşa). Müntahab-ı Şifâ, Hazırlayan Zafer Önler. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Türk Dil Kurumu Yayınları: 559, Ankara 1990.

Ebû zeyd el-belhî. Mesalihü'l-ebdan ve'l-enfûs. (Beden ve Ruh Sağlığı)

Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı. İstanbul 2012

Eşref Bin Muhammed, Hazâ'inü's-Saâ'dât, , Hazırlayan Dr. Bedi N. Şehsuvaroğlu, Türk Tarih Kurumu Yayınlarından, IX.Seri-Sayı 9. Ankara 1961.

Kemâliye. Hazırlayan. Ali Haydar Bayat, Merkez Efendi Geleneksel Tıp Demeği, İstanbul 2007.